

Recetario SOPERA ELÉCTRICA

SL-SO0606



smartlife.com.uy

SMARTLIFE
ENCIENDE EMOCIONES

SOPA DE TOMATE



PROGRAMA:



Ingredientes:

Tomates cubeteados	1 lata(400g)
Puré de tom.	1 caja(520g)
Pimentón	1 cdta.
Morrón rojo	1
Diente de ajo cocido	1
Cebolla	1
Sal y pimienta	
Aceite de oliva	1 pocillo
Ciboulette	

Preparación:

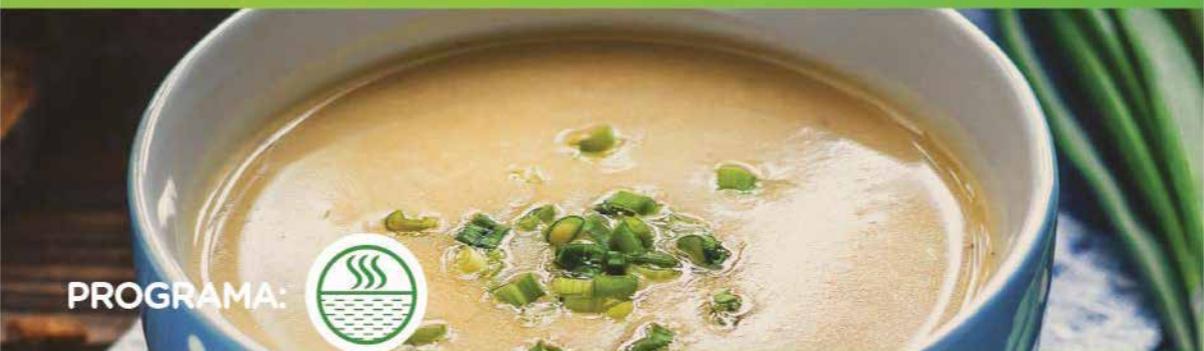
Colocar la lata de tomates cubeteados, el puré de tomates, el morrón cortado pequeño sin semillas, la cebolla en trozos pequeños, el ajo pisado, el aceite y los condimentos.

Pulsar el programa “sopa crema” (SMOOTH).

Servir y decorar con ciboulette o dados de pan tostado.

***También se puede hacer la misma sopa agregándole un pote de crema de leche.**

SOPA DE CEBOLLA Y CREMA



PROGRAMA:



Ingredientes:

Cebolla mediana	2
Aceite	1 cda.
Caldo de gallina.	2 tazas
Crema de leche	2 tazas
Sal y Pimienta	
Cebolla morada	

Preparación:

Colocar en la **Sopera Smartlife** la cebolla cortada, el aceite, el caldo y la crema de leche.

Luego agregar el caldo de gallina y condimentar.

Pulsar el programa “sopa crema” (**SMOOTH**).

Servir y decorar con aros de cebolla morada.

SOPA DE BRÓCOLI



PROGRAMA:



Ingredientes:

Brócoli	1 taza
Papas medianas	2
Zanahorias	2
Cebolla	½
Sal y pimienta	
Agua	

Preparación:

Cortar el brócoli en trozos y ponerlos en la **Sopera Smartlife**.

Agregar las papas trozadas, las zanahorias en rodajas y la cebolla picada.

Condimentar los ingredientes y agregar el agua.

Pulsar programa "sopa con trozos" (CHUNKY).

Servir con un huevo poche arriba y espolvorear con pimienta molida.

SOPA DE CHOCLO



PROGRAMA:



Ingredientes:

Choclo en granos	1 lata(300g)
Caldo de verduras	½
Sal y pimienta	
Queso crema	2 cdas
Agua	750 ml
Leche	250 ml

Preparación:

Cortar la cebolla en cubos y ponerla en la **Sopera Smartlife** agregarle la lata de choclos (escurrida), y condimentar con sal y pimienta.

Agregar el agua y el caldo de verduras.

Pulsar el programa “sopa crema” (SMOOTH).

5 minutos antes de finalizar el programa, agregar el queso crema y continuar con el programa. Servir con perejil picado.

SOPA DE REMOLACHA



PROGRAMA:



Ingredientes:

Remolacha grande	1
Tomate perita pelado	1
Zanahoria	1
Cebolla	1
Sal y pimienta	
Comino	1 cdta.
Agua	

Preparación:

Cortar la remolacha en cubos y ponerla en la **sopera Smartlife**.

Agregar la cebolla picada, el tomate en cubitos, la zanahoria.

Condimentar los ingredientes y agregar el agua y el comino.

Pulsar programa "sopa crema" (SMOOTH).

Servir con una cucharada de queso crema y un hilo de reducción de aceto.

SOPA DE CARNE Y VERDURAS



PROGRAMA:



Ingredientes:

Carne trozada	500 g
Choclo en granos	1 lata
Puerro picado	1 taza
Apio picado	1 taza
Zapallo en cubitos	1 taza
Papa grande	1
Jengibre picado	1 taza
Fideos dedalitos	
Agua	

Preparación:

Colocar todos los ingredientes en la Sopera Smartlife y condimentar.
Completar con agua hasta la medida máxima.
Pulsar el programa sopa con trozos.

SOPA DE CALABAZA

PROGRAMA:



Ingredientes:

Calabaza picada sin cáscara	1 kg
Cebolla picada	100 g
Crema de leche	250 cc
Esencia de vainilla	1 cda
Queso crema	2 cdas
Papas peladas y en cubos	2
Caldito de verduras	1
Agua c/n	

Preparación:

Poner la calabaza picada y sin cáscara dentro de la Sopera Smartlife.

Luego incorporar la cebolla y las papas.

Completar con agua hasta el nivel indicado y agregar el caldito de verduras.

Pulsar el programa "sopa crema" (SMOOTH) 5' antes de finalizado el programa agregar la crema de leche y el queso crema y dejar que el mismo finalice.

SMOOTHIE DE FRUTILLA Y BANANA



PROGRAMA:



Ingredientes:

Frutillas	1 taza
Helado de frutilla al agua	1 taza
Leche	1 taza
Banana pelada y trozada	1
Miel	1 cda.

Preparación:

Colocar todos los ingredientes en la Sopera Smartlife y seleccionar el programa JUICE.

DAIKIRI DE FRUTILLA



PROGRAMA:



Ingredientes:

Ron blanco	50 ml.
Hielo	5 cub.
Frutillas enteras	5
Jugo de limón	½ limón
Azúcar	2 cdas.

Preparación:

Trozar las frutillas y cortarlas en mitades.
Llevarlas a la Sopera Smartlife con el hielo, el ron,
el azúcar y el jugo de ½ limón.
Pulsar el programa **JUICE**.

COMPOTA DE MANZANA Y PERA



PROGRAMA:



Ingredientes:

Manzanas	3
Peras	3
Azúcar	1½ taza
Agua	1 litro

Preparación:

Cortar las manzanas y las peras en mitades.
Agregar el azúcar y el agua.
Pulsar el programa “sopa con trozos” (CHUNKY).

MAYONESA DE PALTA

PROGRAMA:



Ingredientes:

Palta mediana	1
Jugo de limón	2 cdas.
Sal	1 cdta
Aceite de oliva	2 cdas.
Pimienta negra	1 pizca
Ajo	1 diente
Perejil picado	1 cda.
Aceituna verde	1
Agua	(si es necesario)

Preparación:

Colocar en la **Sopera Smartlife** la pulpa de la palta, el jugo de limón, la aceituna, el ajo, sal y pimienta y ponerla a funcionar.

Agregar el aceite en forma de hilo. Agregar agua si es necesario.

Pulsar el programa "mezclar" (BLEND)

Colocar en una salsaera y agregar el perejil picado.

SMARTLIFE

ENCIENDE EMOCIONES

smartlife.com.uy



Las imágenes utilizadas son a modo ilustrativo.